

DE OVERGANG

KORTE GIDS VOOR PROFESSIONALS

01.

Wat gebeurt er?

- Periode waarin hormoonbalans verandert en menstruatie stopt
- Bij vrouwen van +\ - 40 tot 60 jaar
- **Oestrogeen daalt → minder bescherming hart en bloedvaten - cholesterol stijgt - bloeddruk stijgt - kans op hart- en vaatziekten neemt toe**



Klachten

- Opvliegers
- Nachtzweeten
- Slaapproblemen
- Vermoeidheid
- Gewichtstoename
- Spier- en gewrichtsklachten
- Hoofdpijn
- Stemningswisselingen
- Prikkelbaarheid
- Somberheid
- Concentratieproblemen
- Geheugenklachten
- Lager energieniveau
- Verminderd libido en zelfvertrouwen

02.

Leefstijltips



- Voeding
- Beweging
- Slaap & herstel
- Stress & balans

Scan de QR-codes voor praktische leefstijl tips



03.

Wanneer extra ondersteuning en bij wie?

- Ernstige slaapproblemen
- Angstklachten
- Langdurige vermoeidheid
- Vragen over hormonale therapie
- Complexe klachten
- Huisarts
- Overgangsconsulent
- Diëtist
- (Bekken)fysiotherapeut
- POH-GGZ of psycholoog

04.



“Waarom kom ik aan in gewicht?”

“Slaaptekort en stress verhogen eetlust, ook kan minder spiermassa meespelen.”

“Dit komt vooral door een lagere stofwisseling en hormonale veranderingen.”

“Beweging en krachttraining kunnen belangrijk zijn.”

“Waarom slaap ik zo slecht?”

“Dit leidt tot een lagere melatonine aanmaak, nachtzweeten en opvliegers.”

“Dit komt vooral door een daling van oestrogeen en progesteron.”

“Slaap wordt verbeterd door leefstijl en rustmomenten.”

“Wat kan ik doen tegen opvliegers?”

“Draag luchtige kleding in laagjes en zorg voor voldoende ontspanning.”

“Vermijd triggers als: alcohol, cafeïne en pittig eten.”

“Regelmatige beweging kan helpen.”

“Hoe weet ik zeker of dit de overgang is?”

“Andere oorzaken zijn uiteraard ook mogelijk.”

“De overgang kan veel verschillende klachten geven.”

“Bij twijfel: altijd laten beoordelen door uw huisarts.”

“Wat moet ik doen als mijn cholesterol en bloeddruk zijn verhoogd?”

“Stress kan mogelijk ook invloed hebben op uw bloeddruk.”

“Gezonde voeding, beweging en voldoende slaap kunnen helpen.”

“Kleine veranderingen in uw leefstijl kunnen al verschil maken.”